have_wonder 2일

(⭐별표)임신 준비 중인 부부 식단&영양
꼭 리포스트 해두셔요. 모르면 저 찾아오시게 됩니다..(오지마)

1. 하면 안되는 것부터.

2. 인스턴트, 과음, 카페인 + 흡연.

3. 정자 질 관리, 난자 질 관리 라고 생각하면 어렵게 느껴짐.

4. 그냥 내 몸 관리라고 생각하시면 됨. 건강한 몸.

5. 식단 기본은 탄수화물 + 고단백 + 지방 + 식이섬유.

6. 탄수화물 = 흰쌀밥(괜찮아요), 현미, 통밀, 오트밀, 고구마, 감자 등. 밀가루는 안좋지만 통밀은 괜찮음.

7. 단백질 = 지방 적은 고기(닭가슴살, 뒷다리살, 우둔살 등), 달걀, 두부, 콩류, 흰 생선(회 가능)

8. 지방 = 아몬드 등 견과류, 아보카도, 올리브 오일

영양은 이어서..

253 58 62 78

have_wonder 2일 · 작성자

[예비 엄마 필수]
- 솔가 엽산 : 태아 신경관 발달에 도움, 준비 중엔 400μg, 임신 중엔 800μg. 더 드셔도 건강엔 문제 없음. 근데 굳이 더 먹을 필요도 없음. 엽산은 그냥 솔가 드시면 돼요. 다른건 마케팅이 심..

[예비 엄마 선택]
- 뉴트리모어 비타민D : 하루 1000IU 드시면 되는데 더 드셔도 무방함. 비타민은 상향평준화가 잘 되어서 비싼거 안드셔도 됨. 다른 제품 대체 가능.
- 락티브 이노시톨 : 엽산 400이 같이 들었는데, 부원료라서 솔가 엽산 따로 먹는 게 좋음. 이노시톨은 생리주기 늦어진다는 분들 많은데 안드시고 임신하시는 분들도 정말 많으므로 선택
- 담백하루 오메가3 : 혈행개선, 오메가3 중에 가장 나은 축. 약사 분들도 인정하시는 성분

75 9 11 13

have_wonder 2일 · 작성자

[예비 아빠 필수]
- 마르문 아르기닌 : 마카농축액 함유. 정자 운동성 개선, 정자 질 향상, 성욕 증진. 수정&착상에 유리하고 제가 늘 말씀드리는 가임기 융단폭격 가능. 필수.

[예비 아빠 선택]
- 종합비타민, 오메가3

43 1 2 8

haa_naa_1986 1일

아르기닌 여자도 먹어도돼??

1 1

have_wonder 11시간 · 작성자

드셔도 좋지만 남편에게 양보하세요 돈 아끼세요.

skycrkim1 16시간

궁금한게, 정자의 질이 떨어진다는게 임신확률이 줄어드는건가요? 아님 기형의 확률이 늘어난다는건가요? 아님 둘다인가요?

1 1

have_wonder 11시간 · 작성자

여러가지 의미로 쓰일 수 있는데요. 운동성이 저하된 정자는 난자까지 도달하기 어렵기도 하고, 난자를 뚫고 들어가 수정시키는 능력이 떨어지기도 하고, 정자의 DNA가 손상되어 착상 실패나 심한 경우 유산으로 이어질 수도 있습니다. 기형과는 조금 다른 얘기에요

로그인

40kg_k 11시간
차병원 올인원 영양제 먹고 있는데 그걸로만 먹어도 될까요? 배아 이식 2일차 입니다 ㅎㅎ
♡ 1 💬 1

have_wonder 11시간 · 작성자
이 부분은 검진 결과에 따라 다를 것 같아요

mrs._.jeju 1일
임신 준비로 체중조절필요해서 브로멜라인 먹고있는데 현재 레몬물, 올리브유, 브로멜라인, 락티브이노시톡, 콜라겐 먹고있는데 유지해도 괜찮을까요? 여기에 솔가엽산이랑 비타민D, 오메가3추가해도 괜찮을까요?
♡ 1 💬 1

have_wonder 10시간 · 작성자
몸 상태에 따라 다르겠습니다. 많이 먹는다고 다 좋은건 정말 아닙니다

2miss_5 2일
코큐텐을 먹으란 의사도 있는데 어떻게 생각하세요? 그리고 amh 정상이고 생리주기 규칙적이어도 이노시톨 먹어야 할까요?
♡ 3 💬 1

have_wonder 2일 · 작성자
이게 사람마다 달라서 정답의 영역이 아니에요. 코큐텐, 이노시톨 다 안먹고 임신하시는 분들도 정말 많아요.
♡ 2 💬 1

2miss_5 1일
네 답변해주셔서 감사드려요🫶
♡ 1

zeeee_soo 2일
커피를 못참아서ㅠㅠ
아침에만 메가커피사이즈 아아 한잔은 괜찮을까?
♡ 1 💬 1

have_wonder 2일 · 작성자
ㅎㅎ 먹어도 괜찮지만 과한 카페인은 지양하면 좋습니다
♡ 1

j___d_love 2일
1.09 난저인데 아침저녁 대추차 아침에 두유견과류 먹고 실내자전거 30준 저녁에 만보걷기 하고있는데 난자질개선을 위해 뭘 더 하면 될까요 스앵님😳
♡ 1 💬 1

have_wonder 2일 · 작성자
만보걷기 -> 자칫하면 노동이 돼요. 시간을 줄이더라도 슬로우 러닝, 유산소로 추천해요. 근력도 있음 너무 좋구요
♡ 1

hnnhs0ng 2일
남친이 거의 3개월동안 15키로 감량은 성공했는데 금연을 너무너무 힘들어하더라구요🤦‍♀️
어떻게든 본 시도 전까진 금연 유도 시켜봐야겠네요 ㅠㅠ 헝
♡ 5 💬 2

golfia__k 1일
콩국수 먹을 때 한 젓가락마다 전동 그라인더로 소금뿌려먹는건 조금씩 뿌린다고 해도 ,, 나트륨 과다 섭취겠죠 ,,? 😳 임신 준비하려하는데 남편 식습관을 보면 걱정이 됩니다요 ㅠ ㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋ흑
♡ 1 💬 1

로그인

have_wonder 1일 · 작성자
일반적으로 2~5g 섭취를 권장하는데, 사람마다 다르긴 해요. 어떤 분은 정말 짜게 먹어도 멀쩡하기도 하고. 일반적으로 많이 먹으면 안좋다~ 느낌이니 너무 무겁게 안보셔도 되지만, 그렇게 드셔도 된다고 말하기도 어렵습니다.

summer.kor 12시간
엘레비트는 어떤가요?
1 1

have_wonder 10시간 · 작성자
엘레비트도 좋습니다 개인차가 분명 존재하는 영역이라 절대적인 건 없다고 보시면 돼요
1

soojini2025 2일
라면 피하는게 너무 힘들어요. 피하고 있는데 틈날 때 마다 불러대서 죽겠어요ㅎㅎㅎㅠㅠ
2 1

have_wonder 2일 · 작성자
ㅎㅎ 신혼의 묘미이기도 하죠

zibsoonee 22시간
자궁용종 있는데 이노시톨 괜찮을까요?
임신 위해 용종제거 해야될까요?
1 1

have_wonder 10시간 · 작성자
일반적으로 제거하는 것이 좋지만, 자세히 검진 받아보셔야 합니다

lucky_mio_ 1일
정자수는 끌어올렸는데 활동성이 적대요~ 조합해주신 영양제 챙겨주면 될까요?
1 1

have_wonder 1일 · 작성자
네 마카가 운동성 개선 기능성이 있습니다. 다만 한가지 대안에만 맹신하시기보다는 1차적으로 시도해볼 일 정도로 보시고, 어렵다면 비뇨기과 내방해보시길 권장합니다.
1

daily_chillin 2일
ㅠㅠ 카페인을 너무 좋아해서 잘 안생기는 거려나.....
1 1 1

have_wonder 2일 · 작성자
카페인 과하게는 피하시는 게 좋습니다

dnlrhs 21시간
카패인운 왜 안될까요?!
1

have_wonder 10시간 · 작성자
철분 흡수를 방해하거나, 태아에게 전달될 가능성도 배제할 수 없습니다. 과도한 카페인 섭취는 태아의 성장을 방해할 수도 있습니다

maker_illy 2일
카페인은참겠는데ㅜ 알콜은 느무힘든ㅜ

로그인

1 1

have_wonder 2일 · 작성자
소주 1~2잔을 권하지만 사실상 지키기 어렵죠🤔

bbbb111ys 2일
@hyunriley93 이 분 팔로우하쟈

2 2

관련 스레드

mixxjiwooo 17시간
250823 soundwave

#NMIXX #JIWOO #엔믹스 #지우
cr. SULLYOON_1

31

mhdhh_archives 10시간
메챠 귀여운 수달이

126 1 3

mixxjiwooo 18시간
250823 gmp airport

#NMIXX #JIWOO #엔믹스 #지우
cr. Sallyyy_woo

37

로그인

mhdhh_archives 1일

뿌잉뿌잉 막냉이 ~~😘

159 1 2 1

mhdhh_archives 1일

치명적 강냥이 ~😘

248 15 7

© 2025 Threads 약관 개인정보처리방침 쿠키 정책 문제 신고